

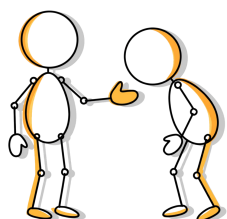
IMPROVIZAȚIE APLICATĂ · CU INSTRUCȚIUNI ȘI DEBRIEF

# TREI EXERCITII DE IMPROVIZAȚIE PENTRU MANAGERI

Instrucțiunile, cuvânt cu cuvânt, așa cum le dau în sală. Și debriefingul, care e partea care contează.

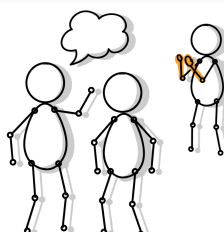
Cele mai multe exerciții de improvizație n-au ce căuta într-un workshop cu manageri. Astea trei au rămas fiindcă trec același test de fiecare dată: în zece minute, grupul vede ceva despre felul lui de a lucra pe care nu l-ar fi spus în două ore de discuție.

*Fără debrief sunt jocuri. Cu debrief sunt oglinzi.*



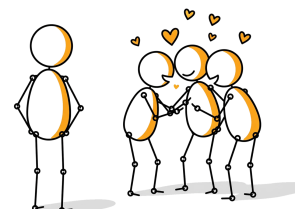
## 1. HIPNOZA COLUMBIANĂ

Ascultarea înainte de a conduce.  
Perechi, 10 min.



## 2. SCHIMBĂ ÎN 2

Prezența până la capăt. Perechi, 10 min.



## 3. BÂRFA POZITIVĂ

Feedback pozitiv, specific. Grupuri de 4, 12-15 min.

## ORDINEA CONTEAZĂ

Ordinea e și o ordine de siguranță: începi cu perechile și ajungi la grupul de patru abia când sala s-a încălzit. Niciunul nu scoate un om singur în fața grupului.

## EXERCIȚIUL 1

## HIPNOZA COLUMBIANĂ

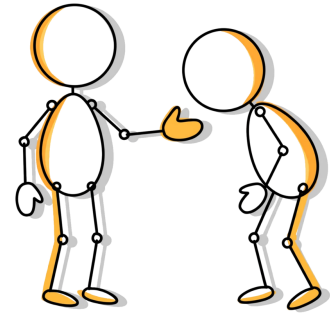
**Antrenează:** ascultarea înainte de a conduce; alternanța conducere / urmărire.

10 minute cu debrief

Perechi

Fără materiale

Sursa: Augusto Boal, *Games for Actors and Non-Actors* („Colombian hypnosis”).



## INSTRUCȚIUNI, CUM LE SPUN ÎN SALĂ

- 1 „Găsiți-vă o pereche. Hotărâți cine e A și cine e B.”
- 2 „A întinde palma la vreo zece centimetri de fața lui B. De acum, B e hipnotizat de palma asta: oriunde se mișcă palma, fața lui B o urmează, la aceeași distanță. Nu mai mult, nu mai puțin.”
- 3 „A, mișcă palma încet. Sus, jos, în lateral. Vezi ce poate corpul lui B să facă și du-l acolo. Nu-l pune să sară pe masă, nu ăsta e jocul.” (1 minut)
- 4 „Schimb. B conduce, A urmează.” (1 minut)
- 5 **Runda care face exercițiul:** „Acum întindeți amândoi palma, în același timp, unul spre celălalt. Conduceți amândoi și urmați amândoi. Deodată.” (1 minut)

## CE SE ÎNTÂMPLĂ DE OBICEI

În runda 3 perechile se blochează câteva secunde, apoi încep să se miște împreună, încet, fără să fi negociat nimic. Uneori cineva „cedează” și devine doar urmăritor; uneori amândoi trag și se rup.

## CAPCANE

Nu îl da grupurilor care nu se cunosc deloc la minutul zero: distanța de zece centimetri e intimă. Pune-l după o încălzire. Spune explicit că nu e concurs de contorsionism.

## DEBRIEF · 5 MINUTE, ÎN PERECHI APOI ÎN PLEN

- „În ce rundă ți-a fost cel mai ușor? În care cel mai greu?”
- „În runda 3, cum ați reușit să vă mișcați împreună? Cine a cedat primul, dacă a cedat cineva?”
- **Puntea:** „Unde în echipa ta se întâmplă runda 3? Două persoane care conduc deodată, fără să spună nimeni cine urmează pe cine.”

*Lección, rostită abia la final: ca să poți conduce, întâi urmezi. Ca să poți convinge, întâi asculți.*

## EXERCITIUL 2

## SCHIMBĂ ÎN 2

**Antrenează:** prezența și ascultarea până la capăt; preluarea fără ruptură.

10 minute cu debrief

Perechi

Fără materiale

Sursa: exercițiu standard de improvizație, variantă pe povestea preluată la semnal.



## INSTRUCȚIUNI

- 1 „Aceeși pereche. A începe o poveste. Titlul: «Compania perfectă». Nu poveste adevărată, poveste inventată, cu personaje.”
- 2 „Când bat din palme, B preia povestea exact din locul unde a lăsat-o A. Din mijlocul frazei, dacă e cazul. Nu o ia de la capăt, nu o corectează, nu o comentează. Continuă.”
- 3 „Bat din palme din ce în ce mai des.” Începi la 20 de secunde, cobori la 10, apoi la 5, apoi la 2-3 secunde. Ultimele schimburi sunt cuvânt cu cuvânt.
- 4 Trei minute în total, apoi stop.

## CE SE ÎNTÂMPLĂ DE OBICEI

La început fiecare își pregătește partea în cap cât vorbește celălalt, și se vede: preluarea e ruptă, cu „ăăă”. Când semnalul vine des, nu mai ai timp să pregătești nimic. Atunci povestea devine, paradoxal, mai coerentă.

## VARIANTE

Titlul poveștii se schimbă după client: „Proiectul perfect”, „Clientul perfect”. Pentru grupuri de traineri: „Workshopul perfect”.

## DEBRIEF · 6 MINUTE

- „Când a mers mai bine povestea: la schimburile rare sau la cele dese? De ce crezi?”
- „Ce făceai cât vorbea partenerul, în prima parte? Ascultai sau pregăteai?”
- **Puntea:** „În ședința de luni, cât timp ascuți și cât timp îți pregătești replica?”

*Ca să poți continua ce spune celălalt, trebuie să fi fost acolo când a spus-o. Prezența e ce faci cât vorbește altcineva.*

## EXERCIȚIUL 3

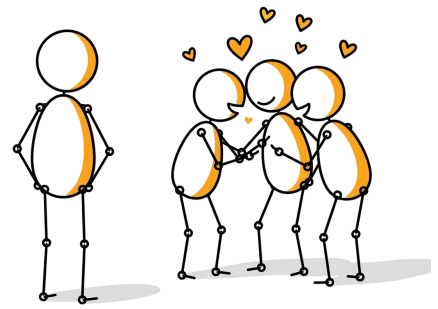
## BÂRFA POZITIVĂ

**Antrenează:** oferirea și primirea feedbackului pozitiv, specific, în fața altora.

12-15 minute cu debrief

Grupuri de 4-5

Nu se înregistrează, nu se notează



## INSTRUCȚIUNI

- 1 „Grupuri de patru. Unul dintre voi se întoarce cu spatele la ceilalți trei. Nu pleacă, stă acolo, cu spatele.”
- 2 „Ceilalți trei îl bârfesc. Numai de bine. Vorbiți despre el ca și cum n-ar fi în cameră: «știi ce mi-a plăcut la el...», «ce am observat la ea e că...».”
- 3 **Instrucțiunea care face diferența:** „Două feluri de lucruri contează. Ceva de dinainte, din munca voastră cu omul ăsta. Și ceva ce ați văzut azi, aici, în ultimele ore. Amândouă, nu doar una.”
- 4 „Două minute per om. La semnal, următorul se întoarce cu spatele.”
- 5 Cel bârfit nu răspunde, nu mulțumește, nu comentează. Ascultă. Abia la final, tot grupul deodată: un cuvânt despre cum a fost să ascuți.

## CE SE ÎNTÂMPLĂ DE OBICEI

Primele zece secunde sunt stânjenitoare, apoi cei trei se încălzesc unul de la altul și nu se mai opresc. Cel cu spatele zâmbește fără să vrea. La „ceva de azi” apar observații pe care nimeni nu le-ar fi spus în față.

## CAPCANE

Nu îl rula într-un grup cu conflict deschis: bârfa „de bine” devine ironie. Nici cu oameni care s-au cunoscut acum o oră, n-au „ceva de dinainte”. Grupurile de 5 merg, la 6 se pierde atenția.

## DEBRIEF · 5 MINUTE, ÎN PLEN

- „Ce a fost mai greu: să dai sau să primești?”
- „Ce ai auzit despre tine și nu știai că se vede?”
- **Puntea:** „Când a fost ultima dată când cineva din echipa ta a auzit așa ceva despre el? Ce ar trebui să se schimbe ca să se întâmple fără exercițiu?”

*Feedbackul pozitiv specific e cel mai ieftin instrument de management și cel mai rar folosit. Oamenii au ce spune; le lipsește cadrul.*

ȘI ONLINE

# TOATE TREI MERG ȘI PE ZOOM

Cu ajustări mici:

- 1 **Hipnoza columbiană:** cu palma la cameră.
- 2 **Schimbă în 2:** în breakout de doi.
- 3 **Bârfa pozitivă:** în breakout de patru, cu camera oprită la cel bârfit.

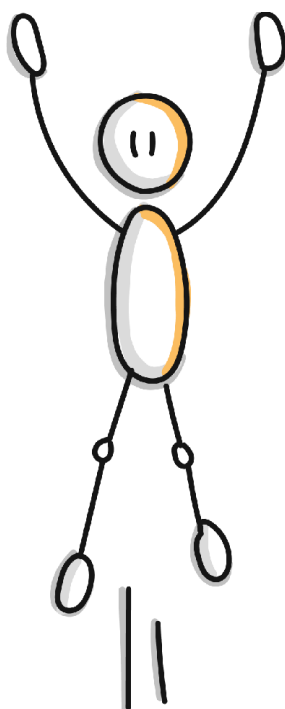
## CUM LE LEGI ÎNTR-O SEȘIUNE

*perechi → perechi → patru*

Aceeași pereche la primele două, ca oamenii să nu mai caute parteneri. Grupul de patru vine abia după ce sala a râs de câteva ori.

*puntea, nu lecția*

Întrebarea-punte duce exercițiul înapoi în munca lor. Lecția o rostești la final, după ce au găsit-o ei.



### VREI SĂ LE RULEZI TU, CU ÎNCREDERE?

La Școala de Facilitare lucrăm tocmai partea care nu încapă într-o fișă: cum citești sala, când oprești un exercițiu și cum pui întrebarea de debrief care deschide, nu care închide.

Formări deschise și in-house: [scoaladefacilitare.ro](https://scoaladefacilitare.ro)